

Меню

Дата: 05.06.2026

№ реп	Наименование блюд	7-11 лет						
		Выход	Белки	Жиры	Угл- ды	Ккал	С (мг)	
5 день								
Завтрак:								
175	Каша вязкая молочная Дружба с маслом сливочным	200/5	13,51	15,36	41,40	315,33	3,50	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,03	
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	
338	Фрукты свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	
	Вода бутилированная	500						
Итого завтрак:			16,33	16,08	80,69	492,48	13,53	
Обед:								
102	Суп картофельный с горохом с гренками	200/10	4,38	10,81	21,2	140,32	4,66	
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	5,4	8,01	40,06	220	0	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90	10,22	4,46	3,42	134,50	13,36	
574	Хлеб дарницкий	20	1,13	0,23	9,87	45,97	0	
573	Хлеб пшеничный	30	2,35	0,3	14,49	70,15	0	
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	1,50	22,60	132,80	0,73	
Итого обед:			24,14	25,31	111,64	743,74	18,75	
Полдник:								
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84	4	
288	Булочка "Веснушка"	100	7,5	8,2	15,5	197,5	3,8	
Итого полдник:			8,50	8,20	35,70	281,50	7,80	
ИТОГО:			48,97	49,59	228,03	1517,72	40,08	